



# 1 月献立表

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
8	水	新春おこわ		松風焼き 紅白なます すまし汁 花みかん	あずき 牛乳 鶏肉 味噌 卵 だし削り節 豆腐	米 もち米 きび パン粉 砂糖 ごま	枝豆 玉ねぎ ねぎ 大根 人参 ゆず えのきたけ 小松菜 みかん	725	15.3	23.3
9	木	塩ちゃんこうどん		焼きおにぎり ツナ入り 茹で野菜	だし削り節 鶏肉 海老 蒸しかまぼこ 油揚げ 牛乳 まぐろ(油漬) わかめ	うどん 油 米 砂糖	キャベツ 人参 椎茸 ねぎ レモン もやし 小松菜	751	12.7	21.7
10	金	発芽玄米ご飯		いかの変わりソースかけ 野菜のごま和え 根菜汁	牛乳 いか だし削り節 油揚げ	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま ごま油 こんにやく	玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参 ごぼう 大根 しめじ ねぎ	731	12.4	25.0
14	火	ご飯		すき焼き風煮物 じゃこ 入りゆで野菜 いやかん	牛乳 豚肉 焼き豆腐 うずら卵 ちりめんじゃこ	米 油 糸こんにやく 砂糖 ふ	玉ねぎ 白菜 ねぎ キャベツ 人参 きゅうり いやかん	775	16.0	25.3
15	水	わかめご飯		ひよんりん鶏 もやしの ごま酢和え 田舎汁	わかめ 牛乳 鶏肉 卵 油揚げ だし削り節 味噌	米 ごま油 片栗粉 油 ごま 砂糖 こんにやく じゃがいも	もやし 人参 ごぼう 大根 ねぎ	789	14.2	29.3
16	木	スパゲッティナポリタン		花野菜のサラダ アップル ケーキ	ベーコン 豚肉 チーズ 牛乳 卵	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 バター	人参 玉ねぎ マッシュルーム ビーマン フロッコリー カリフラワー きゅうり レモン りんご	785	12.1	29.6
17	金	ご飯		鯖の味噌煮 白菜のゆず風味お浸し かきたま汁	牛乳 さば 味噌 だし削り節 豆腐 卵	米 砂糖 片栗粉	生姜 ねぎ 白菜 人参 ゆず 小松菜	801	15.2	24.0
20	月	ハニートースト		ハンガリアシチュー いか入りフレンチサラダ りんご	牛乳 豚肉 チーズ いか	食パン マーガリン はちみつ 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマトジュース パセリ キャベツ きゅうり りんご	709	12.7	34.4
21	火	高野豆腐入りそばろご飯		小魚のガーリック揚げ 野菜の五目炒め 味噌汁	鶏肉 高野豆腐 牛乳 わかさぎ だし削り節 味噌	米 大麦 油 砂糖 小麦粉 片栗粉 はるさめ	生姜 人参 ねぎ 椎茸 グリンピース にんにく キャベツ ビーマン 玉ねぎ 白菜 小松菜	742	14.5	26.3
22	水	炒めそばの五目あんかけ		ベークドポテト 中華サラダ	豚肉 いか 海老 牛乳	中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも バター	生姜 にんにく 人参 椎茸 筍 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ もやし 大根 きゅうり	694	14.8	29.7
23	木	ご飯		焼き豆腐の中華煮 わかめサラダ 花みかん	牛乳 豚肉 海老 うずら卵 焼き豆腐 わかめ	米 油 片栗粉 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン缶 みかん	790	15.9	25.6
24	金	ビビンバ		白菜のナムル わかめスープ	豚肉 味噌 卵 牛乳 だし削り節 豆腐 わかめ	米 大麦 油 砂糖 ごま油 ごま	生姜 にんにく ぜんまい もやし 人参 ほうれん草 白菜 ねぎ	732	15.4	24.8
27	月	ご飯		鮭のちゃんちゃん焼き じゃがバターコン すまし汁	牛乳 鮭 味噌 だし削り節 豆腐 わかめ	米 バター 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ 生姜 コーン缶 ねぎ	746	15.9	18.9
28	火	ガパオライス		目玉焼き 春雨サラダ タイ風大根スープ	豚挽き肉 鶏肉 牛乳 卵 豆腐	米 大麦 油 はるさめ 砂糖 ごま油	とうがらし にんにく 玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ バジル キャベツ きゅうり 生姜 大根 チンゲンサイ	777	15.6	28.7
29	水	ミルクパン		ラザニア イタリアンサラダ 野菜スープ	牛乳 豚挽き肉 チーズ ベーコン	ミルクパン マカロニ バター 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー ビーマン トマト缶 トマトペースト キャベツ きゅうり 小松菜	852	14.3	34.2
30	木	深川飯		おでん 小松菜とえのき茸のお浸し	油揚げ あさり 牛乳 昆布 がんもどき さつま揚げ 竹輪 だし削り節 卵	米 じゃがいも こんにやく ちくわふ	ねぎ みつば 大根 人参 小松菜 えのきたけ	745	16.9	22.6
31	金	ご飯		大豆入りコロッケ じゃこ入りサラダ 味噌汁	牛乳 大豆 豚挽き肉 卵 ちりめんじゃこ だし煮干 わかめ 味噌	米 油 じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 ねぎ 小松菜	845	12.4	24.0

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	764	14.5	26.3	393	114	3.4	3.8	304	0.45	0.61	39	2.8	7.6